## 8.005 Teľacie dusené na rasci
## 100 porcií

### Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| teľacie stehno | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| cibuľa | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,50 | 2,12 |
| rasca | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| múka hladká | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 |
| hmotnosť porcie v g | 67 | | 87 | | 96 | | 117 | |
| hmotnosť mäsa v g | 33 | | 39 | | 44 | | 51 | |
| hmotnosť šťavy v g | 34 | | 48 | | 52 | | 66 | |

### Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy cca l kg, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, soľ a rascu. Podlejeme vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na plátky. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a nalejeme na mäso.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, dusená ryža, rôzne zeleninové šaláty.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 452 | 108 | 11,33 | 5,6 | 1,8 | 2,8 | 0,3 | 17,6 | 3,0 | 0,009 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 4,2 |
| **B** | 589 | 141 | 13,27 | 8,1 | 3,1 | 3,6 | 0,4 | 21,7 | 3,5 | 0,010 | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 4,9 |
| **C** | 736 | 177 | 15,27 | 10,5 | 4,3 | 4,8 | 0,6 | 25,9 | 4,0 | 0,012 | 0,1 | 0,2 | 2,3 | 5,6 |
| **D** | 866 | 208 | 17,15 | 13,0 | 5,5 | 5,2 | 0,7 | 30,1 | 4,5 | 0,014 | 0,1 | 0,2 | 2,9 | 6,3 |